



فيتامين "د"

المصدر الأساسي هو أشعة الشمس

في الغالب يكون النقص بلا أعراض وإذا ظهرت قد تكون

أعراض نقص فيتامين (د)

- ألم في العظام والمفاصل
- إرهاق
- الكساح عند الأطفال

المصادر الطبيعية لفيتامين (د)

- الأغذية المدعمة بفيتامين "د" مثل الحليب
- الأسماك
- الكبد
- اللحم الاحمر







فوائد فيتامين (د)

مهم للنمو والتطور الطبيعي للعظام والأسنان

Ca P

المحافظة على توازن الكالسيوم والفوسفور في الجسم

الأغذية المدعمة بفيتامين "د" مثل الحليب

الأسماك

الكبد

اللحم الاحمر

المصادر الطبيعية لفيتامين (د)

www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh